

характеристикой которых послужило определение своей жизненной позиции, обсуждение актуальных молодежных проблем и т.д. На первом этапе ребятам предлагалось перефразировать утверждение «Не пойду» на утверждение «Меня это не заинтересовало» и с помощью метода контрастного выявлялся круг интересов данной молодёжной среды, и тех студентов, в частности, которые были отрицательно настроены в принятии участия в клубе. На следующем этапе беседы подводились итоги увлечений и рассматривались пересечения интересов кандидатов в участники клуба и настоящих участников клуба. В дальнейшем участниками клуба становился практически весь состав группы. Было отмечено, что на протяжении курса всех встреч «Клуба успешных людей», основной состав заинтересовавшихся студентов, оставался неизменным.

Таким образом, работа, основанная на приеме метода контрастного выбора, позитивного успешного примера, коммуникативного резонанса между участниками клуба, наставником и ведущим, а также другие методические приемы впоследствии обеспечили устойчивую и эффективную работу клуба по профилактике индифферентных тенденций в молодёжной среде.

Литература

1. Сорокоумова Е.А. «Педагогическая психология»: Краткий курс – СПб.: Питер, 2009. – 176 с.
2. Формирование компетентности социального взаимодействия участников детских молодёжных объединений: научно-методическое пособие. / авт. сост. Е.А. Иванова – Самара:ООО «Офорт», 2008 – 80 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ЖЕНЩИНАМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В СОСТОЯНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ИСТОЩЕНИЯ

USE OF ART-THERAPY METHODS IN WORK WITH WOMEN IN CONDITION MENTAL NEEDS

Кленова М.А., Власова Е.В.
Klenova M.A., Vlasova E.V.

Аннотация. В данной работе мы предлагаем программу кратковременной психотерапевтической помощи женщинам, находящимся в состоянии эмоционального истощения. Тренинговое занятие рассчитано на интенсивную работу в течении одного дня (примерно 8 часов работы). Возможна как групповая, так и индивидуальная формы работы. Психологическая помощь женщинам, находящимся в состоянии психического истощения и эмоционального выгорания должна опираться на актуализацию ресурсных состояний.

Ключевые слова: психическое истощение, арт-терапия, женщины, тренинг

Abstract. In this paper, we offer a program of short-term psychotherapeutic assistance to women in a state of emotional exhaustion. The training session is designed for intensive work during one day (approximately 8 hours of work). Both group and individual forms of work are

possible. Psychological assistance to women in a state of mental exhaustion and emotional burnout should be based on the actualization of resource conditions.

Keywords: mental exhaustion, art therapy, women, training

Традиционно, термин «психическое истощение», или «психическое выгорание» соотносится с проблемами, которые связаны с профессиональной деятельностью человека. Этот синдром изображается как теоретический и эмпирический конструкт, определяющий признаки хронического профессионального стресса, сопровождающегося состоянием опустошения, усталости и равнодушия к работе, коллегам и другим людям [4, с. 481].

Как правило, эмоциональное выгорание связывают по большей части с представителями так называемых, социальных профессий: педагоги, врачи, работники социальной сферы, реже – с представителями профессий, которые связаны с монотонной и однообразной деятельностью. Особое место в этом ряду занимают воспитатели детских образовательных учреждений. В любом случае, когда речь идет о психическом выгорании, или эмоциональном истощении – необходима психологическая работа, направленная как на сглаживание симптомов выгорания, так и работа психолога с собственно личностной причиной эмоционального истощения. Речь не идет о том, что в силах психолога изменить ситуацию, которая приводит к выгоранию – наша задача должна заключаться в изменении отношения клиента к этой самой ситуации, по возможности – ее переоценка и переосмысление.

Несмотря на то, что эмоциональное выгорание чаще всего связывают с профессиональной деятельностью – современные исследователи обращают внимание на эту проблему и с другой стороны: связывают эмоциональное выгорание женщин с внутрисемейными отношениями [3]. Как было сказано выше, психическое выгорание определяется как «психическое состояние здоровых людей, испытывающих хронический стресс, вызванный интенсивным и тесным общением с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи» [4, с. 482]. Другими словами, эмоциональному выгоранию в большей степени подвержены сотрудники различных специальностей, работа которых тесно связана с общением. В нашей работе, акцентируется внимание не только на истощение, связанное с профессиональной деятельностью, но, прежде всего кратковременная психотерапевтическая помощь оказывается женщинам, психическое истощение которых связано с проблемами и сложностями, возникающими в структуре семейных, детско-родительских отношений.

В своей практике психологической работы мы очень часто сталкиваемся с ситуацией, когда на консультацию приходят женщины с запросом «Я так больше не могу... Я устала...». Особое место среди таких клиентов занимают работающие женщины, у которых есть дети в возрасте от года до пяти лет. По нашим наблюдениям, психическое истощение в большей степени присуще данной категории. На наш взгляд это связано с неким диссонансным состоянием, с одной стороны – «я работаю, и не успеваю уделять должного

количества времени ребенку», а с другой – «я постоянно думаю о ребенке и не могу полноценно работать».

Основываясь на практической работе, мы можем сделать определенный вывод относительно того, что с появлением ребенка в семье, состояние психического истощения женщины проходит определенные трансформационные изменения. В период младенчества, особенно в первые полгода – часть женщин может столкнуться с проявлениями послеродовой депрессии – ограничение собственной свободы, потеря социального статуса, усталость, ощущение того, что жизнь полностью подчинена ребенку и др. В большинстве случаев, женщины довольно легко справляются с подобными трудностями, обретая истинное счастье и радость от материнства и возможности полностью подчинить себя семье, отойдя от профессиональной деятельности. Однако определенный процент молодых матерей довольно тяжело переживают данный период. В этот момент могут случаться эмоциональные срывы, ссоры, а зачастую и разводы.

На втором этапе развития ребенка (от года до трех лет), как правило, эмоциональное состояние женщины стабилизируется. Приходит взаимопонимание с ребенком, состояние в семье и собственно у самой женщины становится более-менее комфортным (в том случае, если имели место проблемы, описанные выше). К трехлетнему возрасту, почти каждая женщина эмоционально готова к выходу на работу, а зачастую она нуждается в этом. Если по какой-либо причине этого не происходит, может наступить вторая волна психического истощения. Это происходит потому что женщина, которая работала до рождения ребенка уже испытывает потребность вернуться в общество, а если это не случается, то возникает ощущение потери себя в качестве профессионала. Кроме того, на этот период также приходится кризис трех лет у ребенка, что может довольно существенно усугубить состояние эмоционального истощения у женщины.

Период от трех до пяти лет в связи с психическим выгоранием женщины может проходить в двух ключах. В первом случае, при благоприятном течении обстоятельств, женщина чувствует себя довольно комфортно: реализует себя в качестве профессионала, в свободное время уделяя внимание семье и ребенку. Ребенок тоже относительно стабилен, посещает детские образовательные учреждения, развивается, получает достаточно внимания и заботы от семьи. Во втором случае имеет место проблема, описанная нами выше – «работаю – не уделяю времени семье; уделяю много времени семье – плохо работаю». На этом стыке и возникает беспокойство. Психическое истощение может быть напрямую связано с деперсонализацией, неудовлетворенностью браком, отношениями с ребенком, проблемы могут быть связаны с инфантильностью ребенка, либо его отвержением.

В данной практической работе мы предлагаем кратковременную психотерапевтическую помощь женщинам, находящимся в состоянии эмоционального истощения. Тренинговое занятие рассчитано на интенсивную работу в течении одного дня (примерно 8 часов работы). Возможна как групповая, так и индивидуальная формы работы.

Психотерапевтическая работа основана на методологических положениях известных отечественных и зарубежных ученых в области арт-терапии (Копытин А.И., Дж. Келлог и др.) [2]. Основным инструментом работы является - мандала. Мандала представляет собой рисунок в круге. Сознание и трактовка мандалы может выступать как психодиагностический метод, так и как метод психотерапевтический. Эта процедура представляет собой проективное отображение состояний и свойств личности. Психодиагностическая составляющая заключается в интерпретации мандалы и соотнесении ее с определенным циклом развития личности [1]. Кроме того, при диагностике мы обращаем внимание на цвета и собственно изображения, которые также можно трактовать соответствующим образом.

Помимо мандалы, в арт-терапевтическом процессе задействованы метафорические ассоциативные карты и пластилин. На первом этапе работы участникам предлагается создать три последовательные мандалы, каждая из которых соответствует прошлому, настоящему и желаемому будущему. Для каждой мандалы предлагается подобрать три метафорические карты, которые наибольшим образом соответствуют ощущениям клиента в отношении каждого рисунка. В работе используются следующие колоды МАК: «Про тебя. Метафора женской идентичности» (Батищева Г.); «Кнуты и пряники. Метафора жестокости отношений» (Ушакова Т.); «Сокровищница жизненных сил» (Зинкевич-Евстигнеева Т.), в некоторых случаях можно добавить колоду «Я и все-все-все» (Кюгер К.), а также колоду «Из сундука прошлого. Метафора детских воспоминаний» (Кац Г.). Такое разнообразие метафорических карт предлагается участникам с той целью, чтобы была возможность выбрать подходящие карты из довольно большого количества, ориентируясь на свои ощущения и состояние. В конце первого этапа участникам предлагается взять пластилин и вылепить из него три фигурки, которые соответствуют каждому из трех состояний (прошлое-настоящее-будущее) и наиболее точно объединяют в себе мандалу и карты. Таким образом, на руках у клиента должны быть три мандалы, девять карт и три фигурки из пластилина. Далее следует групповое или индивидуальное обсуждение получившихся материалов, как с диагностической целью, так и с целью актуализации психического состояния. Порядок обсуждения можно варьировать в соответствии с запросами клиентов, субъективным видением процесса арт-терапии психологом и т.д. Возможен вариант обсуждения после создания всех мандал, второе обсуждение – после выбора карт, третье – после создания фигурки из пластилина. Во втором варианте возможно осуждение по временной перспективе – прошлое, настоящее, будущее.

На следующем этапе арт-терапевтической работы участникам предлагается создание четвертой мандалы на основе трех предыдущих (возможен как вариант коллажа из частей уже созданных мандал, так и вариант создания новой мандалы). Этот этап работы предполагает осмысление и переоценку актуальных состояний, а также поиск и актуализацию внутренних ресурсов женщин. После создания мандалы участникам предлагается выбрать карту, которая соответствовала бы мандале и являлась ресурсной (это может

быть одна из карт, выбранных ранее, либо новая карта из колод). Последним этапом арт-терапевтической работы является сотворение одной общей фигурки из пластилина из трех созданных ранее (в данном случае акцентируется внимание на объединении фигурок). Таким образом, к концу арт-терапевтической работы у участников должен сложиться целостный образ и представление о собственном психическом состоянии и о тех психологических возможностях и ресурсах, которые они могут актуализировать.

В завершении необходимо добавить, что психологическая помощь женщинам, находящимся в состоянии психического истощения и эмоционального выгорания должна опираться на актуализацию ресурсных состояний, на адаптивные потребности клиентов, на помощь в формировании и принятии положительного образа себя и ситуации.

Литература

1. Диагностика в арт-терапии: метод мандалы / Под.ред. А.И. Копытина. –М.: Психотерапия, 2014– 144 с.
2. Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия. – М.: Когито-Центр, 2015. – 526 с.
3. Пономаренко И.Л., Кадышева Л.Б. Психологические факторы эмоционального выгорания у женщин в семейной жизни. // Гуманитарно-педагогическое образование. – 2016. Т. 2. – № 4. – С. 39–45.
4. Психология состояний: учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.

СЕМЕЙНОЕ СОВЛАДАНИЕ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

FAMILY COPING: EXPERIENCE, PROBLEMS AND PROSPECTS OF RESEARCH

Кобылянская Л.И.
Kobylyanskaya L.I.

Аннотация. В статье обсуждаются материалы концептуальной и эмпирической разработки проблемы психологии семейного совладания со стрессом в ситуации, когда семья функционирует в качестве группы. Совладание с трудными жизненными ситуациями семьей как группой - новое направление в молдавской психологической науке. Совладающее поведение выступает основанием для изучения системного понимания семьи, ее структуры, динамики, развития и факторов, обеспечивающих ее жизнеспособность.

Ключевые слова: психология совладающего поведения, психологическое совладание, семья, семейное совладание, коллективный (совместный) копинг, семейное нарушение, модель семейного копинга, диадический копинг, копинг семейных пар, групповой копинг, социальный (коллективный) контекст совладающего поведения семьи: групповые защитные механизмы, модели многоосевого копинга, семейная устойчивость, трудная жизненная ситуация, эффективность совладания.

Abstract. The article discusses conceptual material and empirical development of the problem of psychology of a family coping with stress in a situation when the family functions as a group. Coping with difficult life situation family group - a new direction in Moldovan